AFRIQUE FORMATION
La Référence en Afrique pour la Formation



Gestes Pro et Ergonomie : Gagnez en Efficacité et Supprimez la Douleur au Verger

Lien : https://afrique-formation.com/formation/gestes-pro-et-ergonomie-gagnez-en-efficacite-et-supprimez-la-douleur-au-verger

DURÉE
10 jours (70h)

RÉFÉRENCE
HR02

CATÉGORIE
Management, Rentabilité et Durabilité

Afrique Formation

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Identifier les principaux facteurs de risques de TMS dans la production de petits fruits
- Comprendre le fonctionnement de son corps pour mieux le protéger (dos, articulations)
- Maîtriser les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Adopter les bonnes postures pour la récolte au sol (fente, trépied)
- Régler son poste de travail en hauteur pour éviter les sollicitations des épaules
- Utiliser correctement les outils de taille pour préserver ses poignets
- Appliquer les techniques de manutention manuelle des charges pour protéger ses lombaires
- Mettre en œuvre une routine d'échauffement et d'étirement quotidienne
- Participer à l'amélioration continue des conditions de travail sur l'exploitation

POUR QUI ?

- Saisonniers agricoles affectés à la récolte, à la taille ou au palissage
- Chefs d'équipe et responsables de culture encadrant du personnel
- Exploitants agricoles souhaitant préserver leur santé et celle de leurs équipes
- Personnels permanents polyvalents en production de petits fruits

Afrique Formation

AFRIQUE FORMATION
La Référence en Afrique pour la Formation



Programme détaillé

1 / Comprendre les enjeux de la santé au travail en agriculture

- Statistiques des accidents et maladies professionnelles dans le secteur des petits fruits
- Coût humain et économique des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- Le cadre légal et la responsabilité de l'employeur et du salarié

2 / Notions d'anatomie et biomécanique appliquées

- Fonctionnement de la colonne vertébrale et des disques intervertébraux
- Les articulations sollicitées : Épaules (coiffe des rotateurs), Poignets (canal carpien)
- Le principe de l'économie d'effort et les zones de confort articulaire

3 / Analyse des facteurs de risques de TMS

- La répétitivité des gestes (cadence de récolte)
- Les postures contraignantes (dos courbé, bras au-dessus des épaules)
- L'effort physique et le port de charges (manutention des caisses)

4 / L'échauffement musculaire : une routine indispensable

- Pourquoi s'échauffer avant la prise de poste ? (Lubrification articulaire)
- Mise en place d'une routine de 5 minutes adaptée au froid matinal
- Exercices spécifiques pour les mains, poignets et lombaires

Afrique Formation

5 / Ergonomie de la récolte au sol (Fraises plein champ)

- Les dangers de la flexion du tronc et de la position accroupie prolongée
- Techniques de fente avant et de trépied (un genou au sol) pour soulager le dos
- Utilisation de chariots de récolte bas pour éviter les torsions

6 / Ergonomie de la récolte en hauteur (Hors-sol et Arbustifs)

- Réglage de la hauteur des tables/gouttières (zone de travail entre hanches et épaules)
- Gestion des postures bras levés pour le palissage et la récolte haute
- Importance de l'alternance des côtés et des appuis au sol

7 / La taille et l'entretien : Préserver les membres supérieurs

- Choix et entretien des outils de coupe (sécateurs ergonomiques, électriques)
- Techniques de coupe pour limiter la force de serrage et la déviation du poignet
- Micro-pauses et étirements compensatoires pour éviter les tendinites

8 / Manutention manuelle des charges (Caisses et Plateaux)

- Principes de sécurité physique (dos droit, charge près du corps)
- Techniques de lever et de déposer : utilisation de la force des jambes
- Organisation des flux pour limiter les distances de portage

9 / Aménagement du poste de travail et organisation

- Optimisation de l'environnement (éclairage, sol stable, accès dégagés)
- Rotation des tâches pour varier les sollicitations musculaires
- Adaptation des rythmes de travail et gestion des pauses actives

10 / Choix et utilisation des Équipements de Protection Individuelle (EPI)

- Gants adaptés (protection contre les épines vs dextérité fine)
- Chaussures de sécurité avec amorti pour limiter les chocs liés au piétinement

Afrique Formation

- Vêtements adaptés aux conditions climatiques (froid, chaleur, pluie)

11 / Nutrition et Hygiène de vie du travailleur agricole

- L'hydratation : facteur clé de prévention des tendinites et crampes
- Alimentation adaptée à l'effort physique prolongé
- Gestion du sommeil et de la récupération en période de pic d'activité

12 / Communication et remontée des problèmes

- Savoir signaler une douleur ou une situation dangereuse
- Rôle des managers dans l'écoute et l'adaptation des postes
- Création d'un climat de bien-être au travail

13 / Atelier pratique : Analyse de situations réelles (Vidéo ou Terrain)

- Observation de séquences de travail filmées et identification des erreurs
- Correction des postures en situation réelle (jeu de rôle)
- Recherche collective de solutions d'amélioration (matériel, organisation)

14 / Construction d'un plan d'action individuel et collectif

- Définition d'objectifs personnels d'amélioration posturale
- Mise en place d'indicateurs de suivi (douleurs, fatigue)
- Engagement sur la pérennisation des échauffements et étirements

Afrique Formation

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

23 Nov. au 04 Déc. 2026	Présentiel - Casablanca
12 au 25 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
08 au 19 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
03 au 14 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
28 Juin au 09 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@afrique-formation.com
Web : https//www.afrique-formation.com

Afrique Formation — Tous droits réservés